

Рабочая программа «Лыжный спорт»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения данной программой учащиеся 1 года обучения должны овладеть следующими знаниями и умениями:

Должны знать	Должны уметь
<p>-об истории развития спорта в России;</p> <p>- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-знать о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке</p> <p>-знать терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;</p> <p>- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;</p>	<ul style="list-style-type: none">• освоить технику и тактику лыжных гонок• преодолевать расстояния 2 км• умело передвигаться на лыжах по пересеченной местности• выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям• Выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности.• Принять участие в соревнованиях

Содержание программного материала по модулю «Лыжная подготовка» (1 год обучения)

1. Лыжная подготовка 1 год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России . Игра в волейбол

Специальные беговые упражнения.Высокий старт

(30м).Бег по дистанции (60 м).Финиширование.

Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.

Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка.Бег 1000 м. Подвижные игры

Контрольные упражнения.Общая физическая

подготовка.Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный

бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.

Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Общая физическая подготовка. Подвижные игры

Физическая культура и спорт как одно из средств

воспитания, укрепления здоровья, всестороннего

физического развития человека. Игра в мини-футбол

Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в волейбол

Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом Игра в мини-футбол, баскетбол

История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.

Специальная физическая подготовка. Краткая

характеристика техники лыжных ходов.

ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.

Подбор разбега, отталкивание. Специальные

Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Подвижная игра.

Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.

Попеременный двухшажный ход. Схема движения.

Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.

Одновременный двухшажный ход. Схема движения.

Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.

Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа

рук. Работа ног. Имитация. ОФП.

Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах.

Имитация лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Игра в мини-футбол

Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка

Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты.

Развитие силовых способностей. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты.

Развитие силовых способностей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Упражнения для развития быстроты

Одновременный бесшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.

Одновременный двухшажный ход. Схема движения Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация Развитие физических качеств.

Коньковый ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты Развитие силовых способностей. Игра мини-футбол.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Развитие скоростных качеств. Игра в волейбол.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км.

Правила обращения с лыжами и лыжными. Палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка

лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Дистанция 2км.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск основной стойке. Дистанция 2 км.

Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Дистанция 2км.

Построение в шеренгу с лыжами на руках.

Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот в движении. Дистанция 3 км.

Соревнование. Прохождение дистанции 2 км

классическим ходом.

Значение лыжных мазей. Игры на лыжах.

Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3км.

Преодоление подъема скользящим шагом и

«полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».

Преодоление подъема скользящим шагом и

«полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».

Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».

Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах.

Обучение общей схеме передвижений классическими

лыжными ходами.Равномерное передвижение

попеременным двухшажным ходом 3500 м

Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке.

Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км

Полуконьковый ход. Дистанция 3 км

Полуконьковый ход. Дистанция 3 км

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.Дистанция 3 км.

Обучение преодолению подъемов

«елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 2 км

Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъем скользящим шагом.

Соревнование по лыжным гонкам. Коньковый ход 2 км.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 3 км..

Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Игры на лыжах.

Задачи спортивных соревнований и их значение в

подготовке спортсмена. Полуконьковый ход . Дистанция 3 км.

Коньковый ход . Дистанция 4 км.

Обучение преодолению подъемов«елочкой»,

«полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Совершенствование основных элементов техники

классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4км.

Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 -4 км

Соревнования. Дистанция 3 -5км. Коньковый ход.

Одновременные ходы. Дистанция 3 км.

Классические ходы. Дистанция 3 км.

Классические ходы. Дистанция 3 км.

Техника спуска. Техника подъема. Коньковый ход. Дистанция 4 км.

Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов

Контроль за подготовленностью обучающихся.

Передвижение классическими лыжными ходами.

Дистанция 3 - 4 км.

Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Техника передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 4 км.

Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 5 км.

Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 5 км.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 - 5 км.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 - 5 км.

Крупнейшие всероссийские международные

соревнования. Коньковый ход. Дистанция 3 км

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км

Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 4 км

Соревнования по лыжным гонкам на дистанциях 3 км. Коньковый ход. Техника спуска и подъёма.

Совершенствование основных элементов

Техники классических лыжных ходов.

Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.

Совершенствование основных элементов

Техники классических лыжных ходов.

Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.

Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км

Техника спуска и подъёма. Коньковый ход.

Соревнования по лыжным гонкам Коньковый ход. Дистанция 3 км

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км

Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Дистанция до 3 км

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Дистанция до 3 км

Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Дистанция до 4 км

Коньковый ход. Дистанция до 4 км. Игры на лыжах

Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице

Общая физическая подготовка. Игра волейбол.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Игра в мини-футбол.

Общая физическая подготовка. Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол.

Имитационные упражнения на месте и в движении; Общая физическая подготовка

Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы;

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости; Бег в течении 6 мин

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; Игра баскетбол.

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития гибкости. Кроссовая подготовка.

Бег на выносливость. Имитационные упражнения на месте и в движении

Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.

Общая физическая подготовка Упражнения на развитие силы и быстроты.

Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол.

Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол.

Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».

Кросс по пересеченной местности;

Кросс по пересеченной местности;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол.

Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол.

Специальная физическая подготовка Игра в мини футбол.

Подведение итога за год.